

報道関係各位

No. 25-0132HG

2025 年 10 月 31 日

ヒューマンホールディングス株式会社

キャリアにも持続可能な視点/希望する年収額は？ Z 世代 1,000 人調査で見た“自分らしい働き方”のかたち －Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.1－

教育を中心に人材・介護・保育・IT・美容・スポーツ事業を傘下に持つヒューマンホールディングス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤朋也、以下「当社」）は、企業や団体に勤める 20～29 歳の男女 1,000 名を対象に「仕事観と自分らしさに関する調査」を行いました。Z 世代の仕事観や実態、人生設計について調査することを目的としています。

【本件のポイント】

- Z 世代の「自分らしい働き方」は、公私のバランス重視で効率的・時短志向が強いものの、生成 AI などの活用は限定的で課題感が見える
- 働く目的は安定志向が強い。プライベートの充実を重視しつつ、長期的に持続可能なキャリアを築く意向の現れか
- 週休 3 日やフレックスタイム、メンタル・学び支援など、仕事とプライベート、また自己成長と両立できる柔軟な職場環境を求める
- 現在の年収は「300 万～400 万円未満」が最多。国税庁「令和 5 年分 民間給与実態統計調査」の結果と同様の傾向。希望年収は「400 万～500 万円未満」が最多で約 100 万円のギャップがあり、収入増を望む意識

【本件の概要】

当社は、すべてのステークホルダーへ提供する価値として「バリュープロミス：SELFing（セルフイング）」を経営理念に掲げております。「SELFing」とは、“なりたい自分”を見つけ、その実現に向けて道筋を定め進んでいくこと。そしてそれが社会への貢献にもつながっていく循環のことと定義しています。

当社グループは、教育・人材・介護・保育・IT・美容・スポーツの各事業を通じて「SELFing」を提供し、一人ひとりのなりたい自分を見つけ、その実現をサポートし、社会のニーズとマッチングすることですべての人が自分らしく生きられる豊かな社会の実現をめざしています。

このたび企業や団体に勤める 20～29 歳の男女 1,000 名を対象に「仕事観と自分らしさに関する調査」を行いました。“なりたい自分”について考える—SELFing—のきっかけとなることを目的としています。

■Z 世代男女 1,000 名に聞く「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025」

ライフスタイル、働き方、価値観などの多様化に伴い、一人ひとりの“自分らしさ”が重視されることが増える一方で、急速に変化する時代に対する適応力も求められています。次世代を担う Z 世代の仕事観や、“自分らしさ”についてどのように考えているかを俯瞰的に理解するため、全国の働く 20～29 歳男女を対象に「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査」を実施しました。vol.1 では Z 世代の仕事観について発表いたします。

【調査概要】

[期間]2025 年 10 月 24 日～10 月 27 日 [回答数]1,000 名 [方法]インターネット調査

[対象]全国／会社員（正社員）・公務員・団体職員として勤務する 20 歳～29 歳男女

※調査結果の構成比は小数点 2 位以下を四捨五入して算出しているため、合計値は必ずしも 100%とはなりません

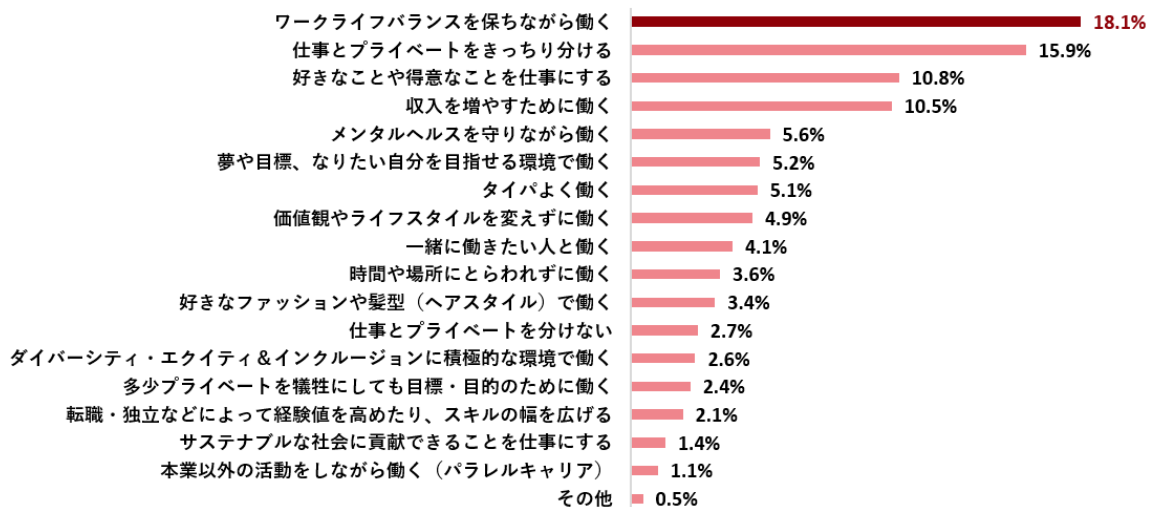
■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

Q1.Z世代の「自分らしい働き方」は「ワークライフバランスを保つ」「仕事とプライベートをきっちり分ける」

Z世代が考える「自分らしく働く」ことに対し、最も多かった回答が「ワークライフバランスを保ちながら働く」(18.1%)で、2位の「仕事とプライベートをきっちり分ける」(15.9%)とあわせると、約3割以上が“公私のバランス”を重視していることがわかりました。「好きなことや得意なことを仕事にする」(10.8%)や「収入を増やすために働く」(10.5%)など、自己実現や経済的安定を挙げる声もある一方で、「多少プライベートを犠牲にしても目標のために働く」(2.4%)と回答した人は少数派にとどまっています。

また、「メンタルヘルスを守りながら働く」(5.6%)、「タイパよく働く」(5.1%)といった回答も上位に入り、心身の負担を抑えながら効率的に働くことを重視する傾向もうかがえます。Z世代にとっての「自分らしい働き方」とは、「無理をせず、自分のペースで心地よく働くこと」であり、仕事を「生活の一部」として、幸福度を保ちながら働く姿勢が見える結果となりました。

Z世代が考える「自分らしく働く」とは



©ヒューマンホールディングス

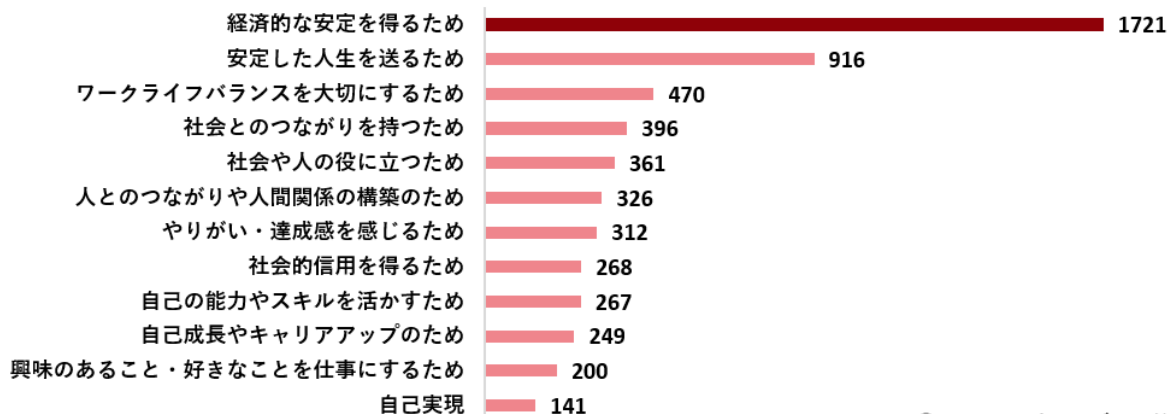
Q2.Z世代は“安定”を目的に働く傾向が強い

「働く目的」を尋ねたところ、最も多かったのは「経済的な安定を得るため」で、2位の「安定した人生を送るため」と合わせ、多くが“安定”を目的に働いていることが明らかになりました。3位には「ワークライフバランスを大切にするため」が入り、生活やメンタルの安定を重視する傾向が、Q1の「自分らしい働き方」の結果とも一致しています。

一方で、「興味のあること・好きなことを仕事にするため」や「自己実現」といった理想や夢を追う回答は少数派であり、Z世代は現実的に将来への不安を回避し、安定した生活基盤を築くことを優先している様子うかがえます。

Z世代が考える「働く目的」

1位には3点、2位には2点、3位には1点の重みを与えて算出したスコア

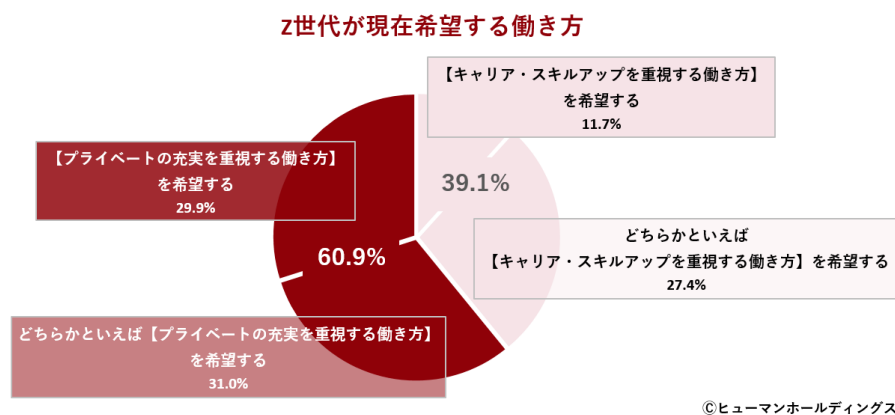


©ヒューマンホールディングス

Q3.約 6 割が「プライベートの充実」を優先。持続的なキャリアを見越す表れか

現在の働き方として「キャリア・スキルアップを重視する働き方」と「プライベートの充実を重視する働き方」のどちらを希望するかを尋ねたところ、「希望する」と「どちらかといえば希望する」を合わせると 60.9%が「プライベートの充実を重視する」という結果になりました。「キャリア・スキルアップを重視する」（「希望する」と「どちらかといえば希望する」の合計）と回答したキャリア重視派は 39.1%にとどまっています。Q1「自分らしい働き方」で最多となった「ワークライフバランスを保ちながら働く」や、Q2「働く目的」で上位に挙がった「安定」「バランス」といった回答とも一致しており、Z 世代の仕事観を明確に示していると考えられます。

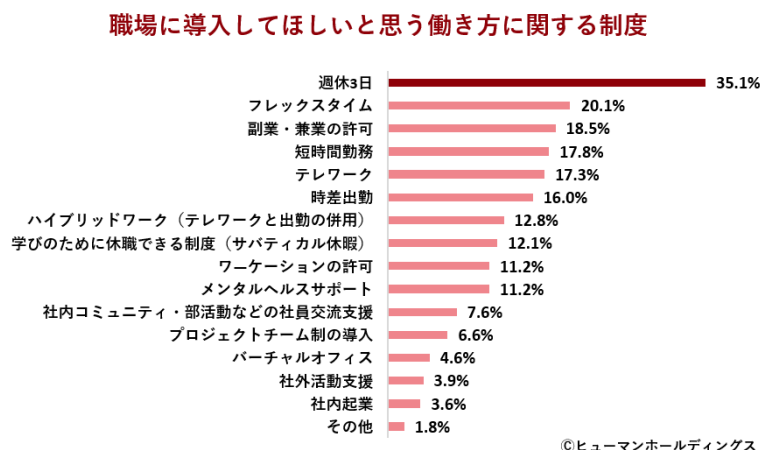
Z 世代は、「自分の生活や心の安定を犠牲にしない働き方」を理想としており、従来の“短期集中型の上昇志向”から、“ライフバランス重視型の持続可能なキャリア観”へと価値観が移行していると推察されます。人生 100 年時代を迎え、これまでよりも長期間働くことが見込まれる現代において、Z 世代が希望する働き方は、自身の健康や生活の質を維持しバランスを取りながら、キャリアを長く続けるための戦略的選択とも考えられます。



Q4.「職場に導入してほしいと思う働き方に関する制度」は、1 位「週休 3 日」、2 位「フレックスタイム」

「職場に導入してほしい、または、すでに導入済みで今後も維持してほしい働き方に関する制度」（複数回答可）で最も多かったのは「週休 3 日」（35.1%）、次いで「フレックスタイム」（20.1%）、「副業・兼業の許可」（18.5%）、「短時間勤務」（17.8%）、「テレワーク」（17.3%）が並びました。

Z 世代は働く時間や場所の柔軟性、プライベートとの両立、自己裁量のある働き方を強く求めていることが明らかになりました。また、「学ぶための休職制度（サバティカル休暇）」（12.1%）や「メンタルヘルスサポート」（11.2%）も挙げられ、長期的に健康で持続可能なキャリアを築く意識も感じられます。Z 世代にとっての理想的な職場環境は、柔軟かつ自律的に働きながら、生活や自己成長を両立できる環境であることがうかがえます。

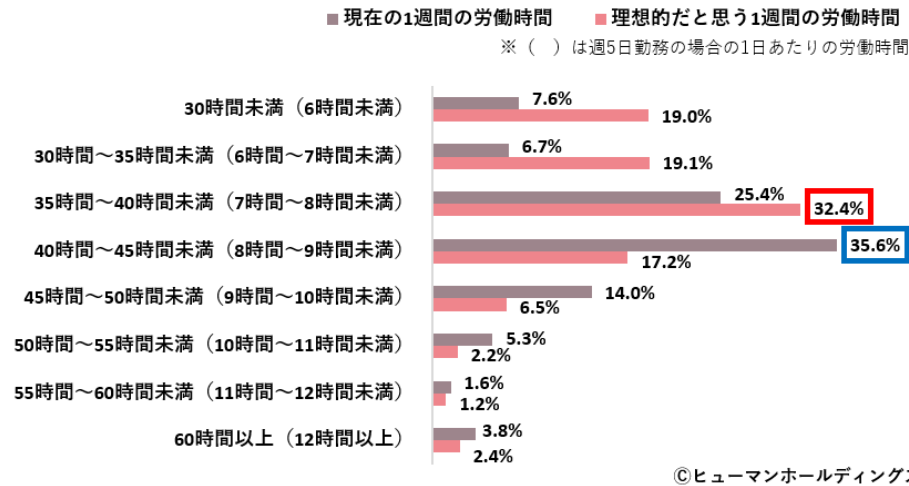


Q5.現実と理想の労働時間は約 1 時間のギャップ

現在の 1 週間の労働時間は、「40 時間～45 時間未満」が 35.6%と最も多く、次いで「35 時間～40 時間未満」が 25.4%でした。多くはフルタイム勤務に近い水準で働いている一方で、45 時間以上の長時間労働をしている人も約 24%（45 時間～50 時間未満：14.0%、50 時間以上：10.7%）存在します。

理想の労働時間を見ると、「35 時間～40 時間未満」が 32.4%で最多、次いで「30 時間～35 時間未満」（19.1%）、「30 時間未満」（19.0%）と、現状より短めの時間を望む声が約 70%を占めています。

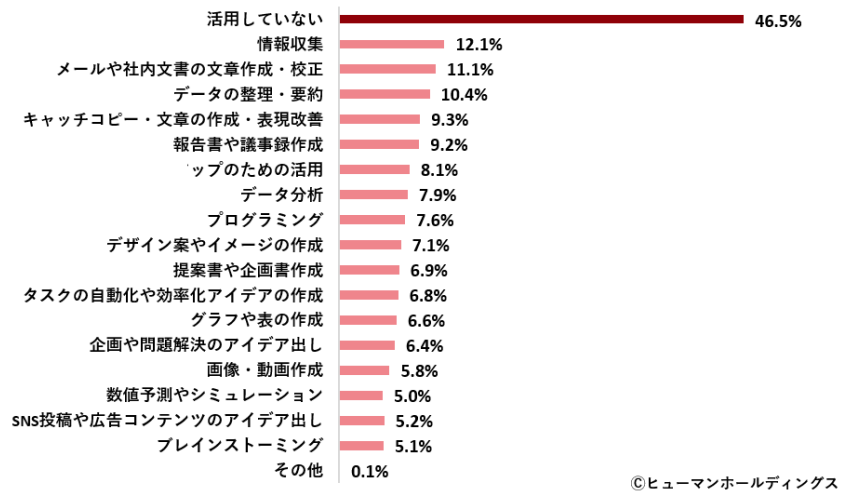
1週間の労働時間と理想的な労働時間



Q6.半数近くは「業務に生成 AI を活用していない」

「業務における生成 AI の活用状況」を尋ねたところ、46.5%と半数近くが活用していないと回答しました。情報収集 (12.1%)、文章作成や校正 (11.1%)、データ整理・要約 (10.4%) などに利用している人も一定数いますが、まだ実務で広く活用されているとは言いきく、これは、前述した Z 世代の「タイパよく働きたい」「効率的に業務を進めたい」という意識とは対照的です。効率化や時短への関心は高いものの、現実の業務では生成 AI の活用が浸透しておらず、実際の行動にはつながっていない状況が浮き彫りになりました。また、個人的な学習やスキルアップに活用している人も 8.1%にとどまり、自己成長の手段としての AI 活用もまだ限定的です。

業務における生成AI活用

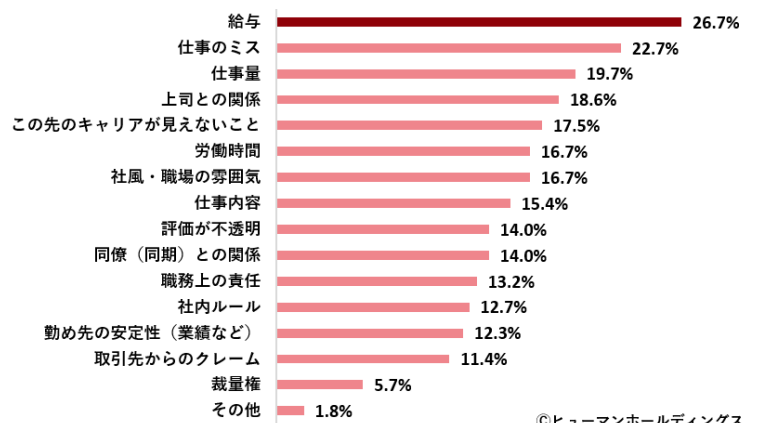


Z世代が理想とする“効率的で心地よい働き方”を実現するためには、生成 AI などのデジタルツールの活用促進や、導入教育の整備が今後の課題となりそうです。

Q7. 「仕事において、ストレスを感じることは 1 位「給与」、2 位「仕事のミス」、3 位「仕事量」

仕事におけるストレスの要因として最も多かったのは「給与」(26.7%)、次いで「仕事のミス」(22.7%)、「仕事量」(19.7%) でした。さらに「上司との関係」(18.6%) や「この先のキャリアが見えないこと」(17.5%) も上位に入り、報酬や業務量、上司・同僚との関係など、生活や将来に直結する要素が大きなストレス源であることがうかがえます。また、「労働時間」(16.7%) や「社風・職場の雰囲気」(16.7%) といった職場環境もストレス要因として挙がっており、Z 世代は長時間労働や職場文化による心身への負荷を敏感に感じていることが特徴と言えます。

仕事において感じるストレス

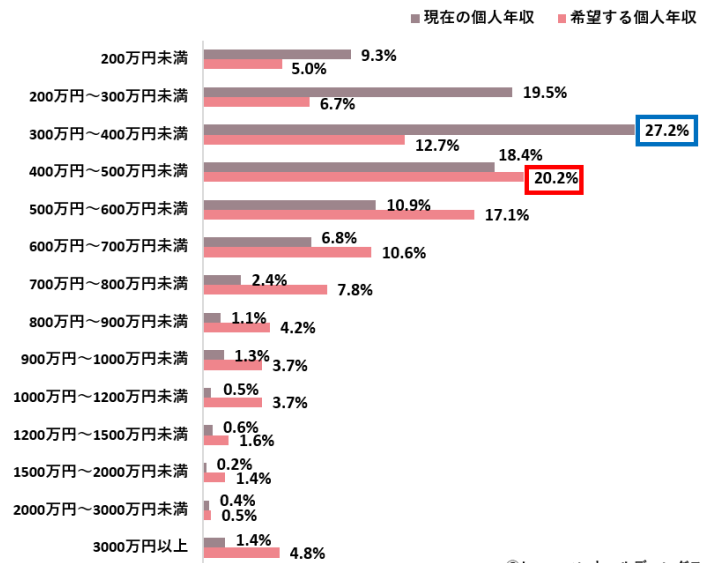


Q8. 理想の年収額は「400 万円～500 万円未満」が最多で、実際とは 100 万円の差か

現在の個人年収（額面）について尋ねたところ、最も多かったのは「300 万円～400 万円未満」（27.2%）、次いで「200 万円～300 万円未満」（19.5%）でした。一方、希望年収を見ると、「400 万円～500 万円未満」（20.2%）や「500 万円～600 万円未満」（17.1%）が上位に入り、現状よりやや高めの年収を望む傾向が見られます。

この現状は、政府が公表している年代別平均年収と比較しても同様の傾向がうかがえます。国税庁「令和 5 年分 民間給与実態統計調査」によると、20～24 歳の平均年収は約 267 万円、25～29 歳は約 394 万円と報告されています。本調査の Z 世代は、平均年収に概ね近い水準で働いている一方、希望年収は平均をやや上回ることが多く、安定を重視しつつも現状より収入を上げたい意欲がうかがえます。

希望する年収額と実際の年収額



©ヒューマンホールディングス

[参考]

Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2024 vol.1 <https://www.athuman.com/news/2024/19779/>

Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2024 vol.2 <https://www.athuman.com/news/2024/20017/>

■スペシャルコンテンツ「My SELFing is __ .」

“なりたい自分”の姿に向かって歩む人たちの目標の立て方や、仕事の向き合い方を紹介する記事コンテンツ。一人ひとりの「SELFing」を通して、多様な生き方を紹介し、“なりたい自分”を見つけるヒントを提供します。

「My SELFing is __ .」: <https://www.athuman.com/special/#section-myselfingis>

■ヒューマングループについて

ヒューマングループは、教育事業を中核に、人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開し、2025 年 4 月に創業 40 周年を迎えました。1985 年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を経営理念に掲げ、教育を中心とする各事業を通じて、労働力不足、高齢化社会、待機児童問題など、時代とともに変化するさまざまな社会課題の解決に取り組んでまいります。各事業のリソースを活用し、深刻化する国内の労働人口減の課題解決に向け、より一層、努めてまいります。

人と社会に向き合い続けてきたヒューマングループは、いま世界全体で達成すべき目標として掲げられた SDGs（持続可能な開発目標）にも積極的に取り組んでいます。SDGs への貢献を通じて、より良い社会づくりに貢献していきます。

●ヒューマンホールディングス ウェブサイト: <https://www.athuman.com/>



会社概要

ヒューマンホールディングス株式会社

- 代表者：代表取締役社長 佐藤 朋也
- 所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階
- 資本金：12 億 9,990 万円 ●URL: <https://www.athuman.com/>

■本件に関するお問い合わせ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平
TEL: 03-6846-8002 FAX: 03-6846-1220 E-mail: kouhou@athuman.com